

Mindful Cooking

Cucinare in consapevolezza
per dare più gusto alla propria vita

Francesca Rosso

Il leone verde

*A mia mamma che, per prima, ha insegnato
alle mie papille la curiosità.*

Il viaggio in Giappone non sarebbe stato possibile senza il prezioso aiuto di Daniela Patriarca. Grazie Haruko Ikarashi, Kaneno Haruhiro, Judith Mikami, Isabella Guarino, Kikuchi Shiori, Yuki Ishida, Hiroko Urai.

Grazie al reverendo Seido Suzuki, a tutti i monaci e le monache di Tōshōji e in particolare a Dokai, maestro in cucina e sullo *zafu*. Grazie chef Hiroto Akama per l'*omotenashi*, l'ospitalità e l'amicizia. Grazie Andre De Santis per le traduzioni non solo delle parole. Grazie papà per essere sempre il mio cercatore di refusi preferito.

Direzione editoriale: Anita Molino

Progetto grafico della copertina: Francesca Pamina Ros

Progetto grafico: Francesca Pamina Ros e Monica Cipriano

In copertina: ©istockphoto.com/Stephane Debov;

©shutterstock.com/Merfin

Disegni: ©shutterstock.com/Merfin

Le traduzioni delle citazioni, ove non specificato diversamente, sono dell'autrice.

ISBN: 978-88-6580-314-1

© Copyright 2021

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel. 011 5211790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.leggereungusto.it

Introduzione

L'estetica zen come nutrimento dei sensi e dell'anima

Prima di mangiare in Giappone si dice *Itadakimasu*, la *u* finale non si legge e la parola, detta inchinandosi e sorridendo, risuona di dolcezza. Significa “ricevo con umiltà” ed è con gratitudine che ci si accosta al pasto. Gratitudine per gli elementi, gratitudine per il sole, l'acqua, il vento, il tempo, gratitudine per gli alimenti e la loro ricchezza e varietà, gratitudine per chi li ha trasformati e resi disponibili con sapienza e amore.

Lo *shōjin ryōry*, la cucina dei monasteri zen, è oggi di moda soprattutto per la bellezza estetica dei piatti che entrano ormai nell'alta cucina da stelle Michelin. Negli ultimi tempi c'è una grande attenzione al *Mindful Eating*, mangiare con consapevolezza, per ragioni di salute, ricerca e mantenimento di un peso sano, ma anche rapporto con l'ambiente, ecologia e benessere.

Spesso le diete non funzionano perché costringono a ingaggiare una lotta con il cibo, una gara con le calorie piena di divieti e di regole con conseguenti sensi di colpa appena si sgarra. È come indossare un vestito troppo stretto. E appena si smette la dieta si riacquista

il peso perduto. Quello che funziona è invece imparare a mangiare con consapevolezza, ascoltando i bisogni del corpo e imparando a stare con le emozioni disturbanti invece di soffocarle con bocconi distratti di cibo, spesso acquistato e non preparato da noi, e quindi apprezzando il valore del tempo e del lavoro. Un carciofo pulito e preparato da noi ha tutto un altro sapore, anche gli spinaci che si riducono così tanto o la zucca con la buccia dura e difficile da maneggiare.

In una prospettiva di cura nei confronti del benessere ma anche di attenzione, prima di sederci a tavola dobbiamo occuparci di cosa mangeremo.

Il tema *Mindful Cooking* è un terreno certamente meno esplorato ma molto affascinante. Ci permette di portare l'attenzione al processo creativo che trasforma le materie prime in ingredienti e poi in piatti e infine, attraverso la digestione, in energia disponibile per vivere e cucinare la vita.

Nello zen ogni piccola azione è essenziale, ogni gesto è l'atteggiamento verso il mondo intero, ogni azione è la manifestazione della natura di Buddha. Cucinare è pratica, o meglio è *shikantaza*. Ed è proprio da qui che può iniziare una rivoluzione alimentare sostenibile e attenta.

“Cucinare non è solo preparare il cibo per qualcuno o per voi stessi: è esprimere la vostra sincerità. Perciò quando cucinate dovete esprimere voi stessi nell'attività di cucina. Dovete concedervi tempo in abbondanza; dovete lavorarci su senza niente nella mente e senza nessuna aspettativa”¹.

1 Shunryu Suzuki-roshi, *Mente zen, mente di principiante. Discorsi sulla meditazione e sulla pratica*, Ubaldini Editore, Roma, 2018, p. 60.

Questo libro parte da un'esplorazione della letteratura sulla cucina zen. Cuore del primo capitolo è *Istruzioni a un cuoco zen*, il *Tenzo Kyōkun* di Dōgen con il commento più noto. Seguono altri libri: memoir, libri di cucina e libri a metà fra il memoir e le ricette.

L'attenzione si sposta poi sull'importanza di vivere in modo *mindful*, ma anche *bodyful*, soffermandosi sulle nozioni di *embodiment* e *somaestetica* che preparano al cuore del libro: l'esperienza in un monastero zen in Giappone con la possibilità di cucinare, mangiare e praticare con i monaci e le monache. Qui la metodologia è l'osservazione partecipante che si mescola alla pratica: lo *zazen* (la meditazione seduta) entra in cucina. Con mente da principiante ho avuto l'opportunità di trascorrere qualche giorno nel monastero di Tōshōji, meditando e cucinando non da ospite ma proprio come se volessi diventare monaca.

Segue un approfondimento sulla cucina *kaiseki*, letteralmente "della pietra calda", facendo riferimento alla pietra che i monaci mettevano sullo stomaco per non sentire la fame la sera, quando non si consumava la cena. Ha in sé i principi dell'estetica zen ma anche della religione shintoista che è animista e ringrazia tutti gli elementi naturali: il fiume, il lago, il mare, la terra, la montagna, il cielo. Gli elementi entrano nel piatto così come, nello stesso pasto, devono essere presenti cinque colori e cinque metodi di cottura. Qui il metodo si apre all'ermeneutica filosofica applicando i principi dell'estetica zen alla cucina.

Infine si entra nell'applicazione pratica: come l'esperienza giapponese possa trasformare la cucina di ogni giorno con una maggiore attenzione alla salute, all'equilibrio, alla presenza come base e condimento

di ogni piatto e all'ecologia, per una maggiore armonia con l'ambiente e con tutti gli esseri senzienti.

Cucinare il cibo che mangiamo o che offriamo ad altri è capire come cuciniamo la nostra vita. Comprendere cosa succede alle verdure, quanto lavoro richiede il coglierle, pulirle, cuocerle, è un modo per accorgerci di quanto spesso divoriamo le cose senza dare loro il valore che meritano.

Mangiare è un atto di gratitudine, un atto agricolo, politico, sociale.

Prima di entrare nel vivo del libro mi piacerebbe ricordare le cinque contemplazioni di Thich Nhat Hahn, utili prima di mangiare, ma anche prima di cucinare:

1. Questo cibo è il dono dell'intero universo: terra, cielo, tanti esseri viventi ed è il frutto di molto duro lavoro fatto con amore.
2. Che noi possiamo mangiarlo in piena consapevolezza e gratitudine, così da essere degni di riceverlo.
3. Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, in particolare l'avidità, e imparare a mangiare con moderazione.
4. Che noi possiamo mantenere viva in noi la compassione, mangiando in modo da ridurre la sofferenza degli esseri viventi, proteggere il Pianeta e invertire il processo di riscaldamento globale.
5. Accogliamo questo cibo per coltivare la fratellanza, rafforzare la comunità e nutrire la nostra aspirazione a essere al servizio degli esseri viventi.²

² Thich Nhat Hanh, Lilian Cheung, *Mangiare zen. Nutrire il corpo e la mente*, Oscar Mondadori, Milano, 2015, p. 148.

Ricette zen

DASHI DI ALGHE *KOMBU*

Il dashi è un brodo che serve come base per le altre preparazioni.

Ingredienti

1 striscia di alga *kombu*

2 bicchieri e mezzo di acqua

Immergere la *kombu* in acqua e cuocere a fuoco lento; quando l'acqua inizia a bollire, togliere le alghe.



DASHI DI FUNGHI SHIITAKE

Ingredienti

- 5 pezzi di funghi *shiitake* essiccati
- 2 bicchieri e mezzo di acqua
- 1 cucchiaino di zucchero



Mettere gli *shiitake* in ammollo per 10 minuti, poi buttare l'acqua. Mettere i funghi in acqua pulita e zucchero. Lasciare riposare per mezza giornata.

Fare cuocere per almeno mezz'ora senza portare a ebollizione.

ZUPPA DI MISO CON ALGHE WAKAME E TOFU

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 tazze di dashi
- 1 tazza di tofu vellutato
- 1 cucchiaio di alghe wakame essiccate
- 4 cucchiari di pasta di miso
- qualche fettina di cipollotto

Reidratare le alghe in acqua e tagliare il tofu a cubetti. Fare cuocere il dashi a fuoco alto. Poco prima dell'ebollizione scogliere il miso con un cucchiaio in un setaccio. Aggiungere wakame, brodo e cipollotto e far bollire.

Breve glossario giapponese

shōjin ryōry: la cucina dei monasteri giapponesi.

shikantaza: semplicemente sedere, totalmente esserci. Anche cucinare è meditare.

zazen: la meditazione seduta. Nello zen ci si siede non per ottenere l'illuminazione ma per ricordare che siamo già illuminati.

kaiseki: letteralmente “della pietra calda”. Si riferisce alla pietra che i monaci mettevano sullo stomaco per non sentire la fame la sera, quando non si consumava la cena; oggi questo termine indica la versione gourmet dei principi filosofici e religiosi della cucina dei monasteri.

tenzo: il responsabile della preparazione dei pasti nei monasteri zen.

koan: racconti di illuminazione. A volte sono domande dei maestri zen che indicano la via per indagare la ricerca di risposte. Spesso sono piccole storie senza soluzione, che ingannano la mente discorsiva, spesso con ironia, per ritrovare la pienezza dell'esistenza facendo incontrare verità assoluta e relativa.

oryoki: rituale zen associato ai pasti. Letteralmente significa “nella giusta misura” e indica la pratica di consumare il cibo in ciotole impilabili con attenzione, presenza e consapevolezza.

Bibliografia e sitografia

Libri e articoli

Kakuho Aoe, *La cucina del monaco buddhista. 99 ricette per nutrire il corpo e l'anima*, Vallardi, Milano, 2014.

Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*, Einaudi, Torino, 2018.

Dōgen, Uchiyama Rōshi, *Istruzioni a un cuoco zen. Ovvero come ottenere l'illuminazione in cucina*, Ubaldini Editore, Roma, 1986.

Koun Ejō, *Shōbōgenzō-zuimonki. Sayings of Eihei Dōgen Zenji recorded by Koun Ejō*, Sotochu Shumicho, Tokyo, 2004.

Edward Espe Brown, *Let Your Passion Cook*, in Boyce Barry (Ed), *The Mindfulness Revolution*, Shambhala, Boulder, 2011.

Bernard Glassman, Rick Fields, *Il pane e lo zen. Ricette per cucinare la propria vita*, Ubaldini Editore, Roma, 1997.

Gesshin Claire Greenwood, *Just Enough. Vegan Recipes and Stories from Japan's Buddhist Temples*, New World Library, Novato, California, 2019.

Shin'ichi Hisamatsu, *Zen and the Fine Arts*, Kodansha International, New York, 1971.

Kelly Horan, *Vegetables Are Genius: A Zen Chef Cooks toward Enlightenment*, in "Gastronomica. The journal of Critical Food Studies", fall 2006, University of California Press, DOI: 10.1525/gfc.2006.6.4.26.

Jon Kabat-Zinn, *Wherever you go there you are. Mindfulness meditation in everyday's life*, Hachette, New York, 2005.

Jon Kabat-Zinn, *Vivere momento per momento. Sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la mindfulness*, TEA, Milano, 2018.

Jon Kabat-Zinn, *Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo con la consapevolezza*, TEA, Milano, 2018.

Tim Lomas, Nancy Etcoff, William Van Gordon, Edo Shonin, *Zen and the Art of Living Mindfully: The Health-Enhancing Potential of Zen Aesthetics*, in "Springer, Journal of Religion and Health", 56(5), 2017, 1720-1739, DOI 10.1007/s10943-017-0446-5.

Emmanuel Lèvinas, *Totalità e infinito. Saggio sull'esteriorità*, Jaca Book, Milano, 2010.

Jean-Luc Marion, *Il fenomeno erotico*, Cantagalli, Siena, 2007.

Michela Marzano, *La filosofia del corpo*, Il melangolo, Genova, 2010.

Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano, 1965.

Henry Michel, *Incarnazione. Una filosofia della carne*, Società Editrice Internazionale, Torino, 2000.

Seigaku, *Lo zen e l'arte di mangiare bene. Le buone regole di un monaco buddhista per essere in armonia con se stessi*, Vallardi, Milano, 2016.

Richard Shusterman, *Thinking thorough the Body. Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, New York, 2012.

Kimberly Snow, *In Buddha's Kitchen. Cooking, Being Cooked, and Other Adventures in a Meditation Center*, Shambala, Boston & London, 2004.

Shunryu Suzuki-roshi, *Mente zen, mente di principiante. Discorsi sulla meditazione e sulla pratica*, Ubaldini Editore, Roma, 2018.

Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, Beat, Milano, 2018.

Thich Nhat Hanh, Lilian Cheung, *Mangiare zen. Nutrire il corpo e la mente*, Oscar Mondadori, Milano, 2015.

Thich Nhat Hanh, *Mangiare in consapevolezza*, Terra Nuova Edizione, Firenze, 2016.

Bettina Vitell, *A Taste of Heaven and Earth. A Zen Approach to Cooking and Eating with 150 Satisfying Vegetarian Recipes*, Harper Collins, New York, 1993.

Siti

Articoli dell'autrice apparsi su "La stampa":

Gli all-you-can-eat? Forse non abbiamo insegnato bene la nostra cucina (7 giugno 2018) <https://www.lastampa.it/torino/appuntamenti/2018/06/07/news/gli-all-you-can-eat-forse-non-abbiamo-1.34022796> (consultazione 13-12-2019)

Il pranzo-meditazione con la monaca zen che fa ritrovare l'armonia con la natura (22 maggio 2019) www.lastampa.it/torino/appuntamenti/2019/05/22/news/il-pranzo-meditazione-con-la-monaca-zen-che-fa-ritrovare-l-armonia-con-la-natura-1.33703691 (consultazione 11-12-2019)

Nella cucina di un monastero zen: come ottenere l'illuminazione fra i fornelli (2 ottobre 2019) video.lastampa.it/torino/nella-cucina-di-un-monastero-zen-come-ottenere-l-illuminazione-fra-i-fornelli/104364/104379? (consultazione 11-12-2019)

I 5 colori della cucina kaiseki: alla scoperta della tradizione giapponese (21 novembre 2019) video.lastampa.it/torino/i-5-colori-della-cucina-kaiseki-alla-scoperta-della-tradizione-giapponese/105915/105927?forceHidden (consultazione 12-12-2019)

Altro

Anthony Bourdain, *A beginner's guide to kaiseki, the world's finest meal*, CNN travel, 8 novembre 2016 edition.cnn.com/travel/article/guide-to-kaiseki-cuisine/index.html (consultazione 15-12-2019)

What is Kaiseki – An Introduction imstillhungry.net/what-is-kaiseki-an-introduction/ (consultazione 15-12-2019)

Kaiseki, quando la cucina diventa un'arte perfetta <https://www.sonoinviaggio.com/kaiseki-migliore-cucina-giapponese/> (consultazione 15-12-2019)

<http://gesshin.net/> (consultazione 02-01-2021)

Indice delle ricette

Budino di mela	85
Dashi di alghe <i>kombu</i>	77
Dashi di funghi <i>shiitake</i>	78
Dolcetti di zucca e edamame	84
Kinpira di carote e sedano	79
<i>Okayu</i>	79
Patate dolci al limone	82
Riso saltato con ortaggi in salamoia	83
Seitan fritto	82
Sorbetto allo zenzero	86
Stufato di zucca e azuki	83
Tofu bollito con alga <i>kombu</i>	81
Zucchine al forno	81
Zuppa di lenticchie e menta	80
Zuppa di miso con alghe wakame e tofu	78

Indice

INTRODUZIONE	5
<i>L'estetica zen come nutrimento dei sensi e dell'anima</i>	5
LA CUCINA ZEN IN LETTERATURA	9
<i>Gli scritti di Dōgen: il Dharma in cucina</i>	9
<i>I commenti</i>	15
<i>I memoir</i>	18
<i>I libri di ricette</i>	27
<i>Il memoir con ricette</i>	30
“BODYFULNESS”: IL MIRACOLO DELLA PRESENZA CORPOREA	38
<i>La via del corpo, pratica ed esperienza</i>	38
<i>Embodiment, incorporazione, somaestetica</i>	40
<i>Immergersi con il corpo: un approccio non duale alle cose come sono</i>	47
<i>La cucina del monastero Tōshōji</i>	52
ESPLORAZIONI SULLA CUCINA KAISEKI	57
<i>Origine e storia</i>	57
<i>L'esperienza di assaggiare la stagione: l'armonia degli elementi</i>	59
<i>L'armonia delle forme e dei colori</i>	61
<i>L'armonia delle tecniche di cottura</i>	67

COME L'ESPERIENZA NEL MONASTERO PUÒ ENTRARE NELLA VITA QUOTIDIANA	69
<i>L'accento sulla salute e l'equilibrio nella composizione del piatto</i>	69
<i>Qualità, gusto e piacere conditi dalla presenza</i>	72
<i>L'attenzione all'ecologia</i>	74
RICETTE ZEN	77
BREVE GLOSSARIO GIAPPONESE	87
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	88
INDICE DELLE RICETTE	91

Finito di stampare
nel mese di Marzo 2021 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)